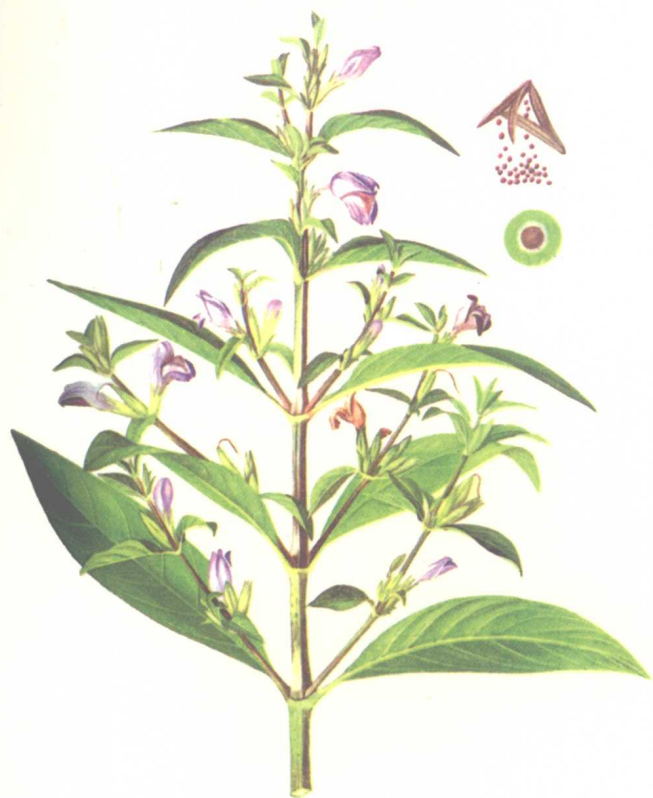


百草养生逸闻

主编

彭先璧

BAICAO YANGSHENG YI WEN



人民军医出版社

百草养生逸闻

BAICAO YANGSHENG YIWEN



主 编 彭先髦

副主编 庞凤君 黄 玲 庞继红

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

百草养生逸闻/彭先髦主编. —北京:人民军医出版社, 2008. 7
ISBN 978-7-5091-1929-7

I. 百… II. 彭… III. 中草药—养生(中医) IV. R212 R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 092187 号

策划编辑:王 宁 文字编辑:蒲晓峰 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8008

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京京海印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:23.75 字数:391 千字

版、印次:2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~3500

定价:48.00 元

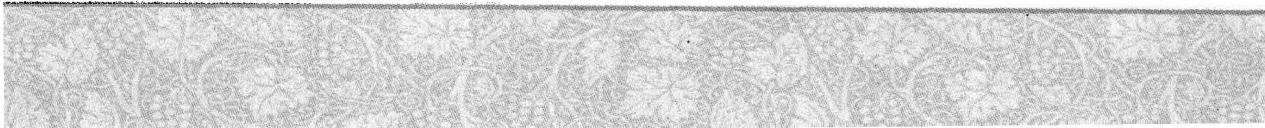
版权所有 侵权必究

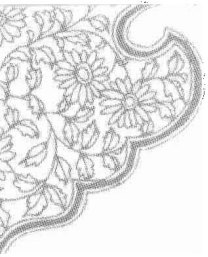
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

本书汇集了 159 种日常生活中常用中药,按滋补抗衰、补血、理气止痛、温里助阳、祛痰止咳、祛风除湿、清热消炎、活血化瘀、平肝息风止痛、镇静安神、收敛固涩、驱虫泻下、止血凉血、解表药和健胃消食药分别罗列了其形态产地、传说故事、保健提示和便方推荐等。另外,还列举了 400 余种稍作加工可作药膳、100 余种禁用于药膳的药物及 90 余种美容美体常用药物,供读者日常选用。全书图文并茂,雅俗共赏,适合中药界业内人士和酷爱探究中药渊源者阅读。





序

《百草养生逸闻》一书,首先从中医文化学角度,谈及养生之道。其以历史典故、养生案例、轶事佳话,文人墨客的药诗、药联、药迷、药事,引入中医文化的自然属性。花鸟虫鱼,大千万有,既可入药,也可入诗,可见不仅是医易同源,医儒也是同流的。故自古以来,多称中医为儒医。本书作者广征博引,探索揭秘,药学、史学、文学相互交融,使读者体味到中药的奥秘就在于其自然灵性。诗学融于药学,可令读者于怡情悦性之中倍加彰显汤药养生之妙。倘一已有所得,诉诸亲朋好友,家室亲人,又可升华人类的真挚感情、深厚友谊、纯洁爱情、崇高信仰、高贵精神、良好愿望,令人振奋向上、愉悦爽朗、高雅潇洒、驱愁解郁,达到养性养生目的。这是本书的第一大特色。作者在此基础上,重点介绍了每味中药的保健功效,推荐一些简方、验方、组方及食疗方案,注有保健提示、用量用法、性味归经,便于读者在养生保健中具体操作。这是本书的第二大特色。

最后,还附有 400 余种稍作加工可作药膳、100 余种禁用于药膳的药物和 90 余种美容美体常用药物供读者日常选用。

略阅全书内容,深感其集学术性、艺术性、知识性、资料性、趣味性、实用性于一身,诗文图并茂,雅俗共赏,妙趣横生,拓宽了药物养生的新思路,故乐为推介。

此为序。

海南省中医院院长 林天东

(序作者系海南省中医院院长,世界中医药科技学院医学博士,国务院特殊津贴医学专家,海南省中医研究所所长,海南省有突出贡献优秀医学专家,海南省政协委员,“华夏医魂”全国百名优秀医院院长,被聘为联合国医疗产业专业委员会主管专家,国庆 56 周年国家邮政局出版第二套“世界杰出人士纪念邮票”其肖像被印“世界杰出人士邮票上”,《中华全科医学》常务主编,《老年医学新进展》主编,广州中医药大学教授,海南医学院教授。著有《中医肝病与病毒性肝炎》、《兴奋剂、毒药与性药》等多部著作。)



前

言

多年来,作者在养生保健普及及养生知识的讲课中,经常讲到如何利用中药养生、中药在人们养生保健防病治病的作用。事实上,随着社会老龄化疾病谱的变迁,中药的多靶性、生物的调节性的优势越来越显示出西药不可替代的地位。为了更好地帮助人们正确地利用中药养生防病治病,作者从众多中药中精选 159 种具有一定文化内涵、延缓衰老、提高身体抗病能力的中药,用活泼通俗的语言,以诗歌作为引子,介绍了每味中药的形态产地、传说故事、名人逸事、保健功能、便方推荐、性味归经。在书末还附有美容美体常用药物,可用于制作膳食的常用药物,以便读者日常选择和参考。

中药源于自然,天然的植物、动物、矿物构成养生保健的有力武器。通过介绍每味中药的自然属性,使读者了解每味中药的同时,认识到每味中药特殊的自然灵性,这种灵性为人们保护开发利用提供依据。

中药,按司马迁《史记》中说“神农始尝百草,始有医药”。先辈们为了生存有“尝百草滋味,一日而遇七十毒”的精神,通过咀嚼尝试以确定哪些有毒,哪些无毒,某次某些食物使所患之病突然好了,于是又通过多次尝试比较而确定其治疗保健作用。李善《文选·养生论注》记载:“仓公长时期的食吃大豆,方知大豆能强身壮体之效,故对皇帝曰:‘大豆多食,令人身重’。”华佗由于醉酒数日不省人事,醒后生疑,在所用的曲药中找到一种有麻醉作用的曼陀罗的种子,后又作多次尝试才发明麻沸散。先辈们从天然的植物、动物、矿物中,尝试出一万多种用于防治疾病的中药。“采药要尝”,“验药要尝”,“制药要尝”,“服药要尝”,从神农尝百草,一直伴随着与中华民族繁衍生息密切关联的药疗、食补,它渗透到人们生活的各个方面。燧人氏“钻木取火,教人熟食”,伏羲氏“尝百药,而制九针,以拯天枉”。数千年的医药文献、文学作品、佛道著作、随笔杂谈、中药专著无不记载了很多具有特色、行之有效的药物方剂。西周至春秋中期的民间诗歌《诗经》载有“八月剥枣,十月获稻,为此春酒,以介眉寿”;先秦的



地理专著《山海经》中收集了“食之不夭”、“食之美人色，食之媚于人”、“食之不孕”等 132 种中药、65 种病名；战国末年一部主要论述政治经济的《吕氏春秋》也记有“用其新，弃其陈，腠理逐通，精气日新，邪气尽去，及其天年”；文学作品《西游记》在第 68 回中有孙悟空在朱紫国替国王诊病讲得头头是道，沙和尚论大黄，八戒说巴豆句句在理，又在第 36 回用中药药名诗融入篇章；《红楼梦》中涉及中医中药及食疗描述达到 290 多处，记录了 13 个完整的用药治病的案例；《三国演义》中有华佗刮骨疗毒；《水浒传》有神医安道全；《聊斋志异》多次写行医用药，作者蒲松龄另著有《草木传》、《药崇全书》、《伤寒药性赋》，介绍了 500 多种中药方剂，并编成剧本；《镜花缘》涉及内、外、妇、儿各科医药内容；《离骚》先后用 20 多种芳香开窍的中药以喻高洁；六朝时诗人王融，梁简文帝、元帝，唐后陆龟蒙、皮日休、张籍，宋代黄庭坚的《荆州即事》、辛弃疾的《稼轩长短句》，北宋诗人陈亚《澄源集》、吴处厚的《青箱杂记》和《赠祈雨僧》，元代孙叔顺，明代孔毅夫等文学家都有大量药物诗文。从另一方面可以看到中国医家多系文人雅士，既能精通医药，还深通诗词歌赋，文采斐然。《黄帝内经》云：“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更向问难。”

药家医家著书均是药文兼备，医文两重。如《药性赋》述药 248 种，皆用韵文，易于诵记；高武的《针灸聚英》收集 80 多首针灸歌赋；《汤头歌诀》以韵文述方剂影响甚广；张从正的《儒门事亲》是攻邪药诗；医家李时珍更是诗文横溢；名医薛雪《一瓢诗话》，悬壶济世，纵横诗文；名医顾铭照《书方宜人共识说》是随笔小品、医学评论、药物掌故、医术心得的散文佳作。不论先儒后医如李白、杜甫、刘禹锡、白居易、苏轼、陆游等文学家，及亦医亦儒或先医后儒如李时珍、薛雪、朱震亨、张从正等，使中医中药渗透到人们生活的方方面面，也使中医药在中国传统文化中占有非常重要的一席之地。

中药是数千年医疗实践，不断由少至多，由片面至全面，由表及里，由低级

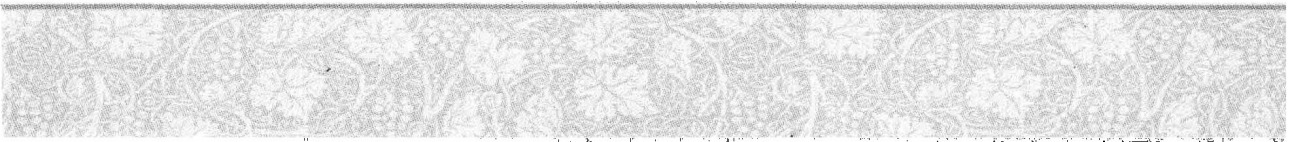


到高级积累。本书从中药自然文化属性出发,每味中药以诗歌引入中药文化使读者体味到中药的奥秘就在于其自然属性的美,进而使读者心旷神怡、沉静安稳、平静热情、增识开智、振奋向上、自在松弛、气顺意畅、愉悦爽朗、高雅潇洒、动情生欢、温顺缠绵、心怡体舒、神清气爽,达到潜移默化的养性养生目的。

本书在此基础上,介绍了每味药的保健功效,推荐了一些行之有效的组方、简单的验方和食疗方案及每味中药的保健提示、用量用法。

全书力求融文学性、科学性、知识性、趣味性、实用性为一体,使不同层次读者从愉悦心灵、强身健体、美容美体、防病治病等方面得到裨益。

编 者





目 录

一、滋补抗衰药	(1)
1. 山药	(1)
2. 大枣	(3)
3. 蛤蚧	(5)
4. 鹿	(8)
5. 沙参	(10)
6. 鳖	(12)
7. 核桃	(14)
8. 灵芝	(16)
9. 黄芪	(17)
10. 白扁豆	(20)
11. 人参	(22)
12. 太子参	(27)
13. 甘草	(29)
14. 西洋参	(31)
15. 党参	(33)
16. 枸杞	(35)
17. 龟	(38)
18. 冬虫夏草	(40)
19. 肉苁蓉	(42)
20. 石斛	(44)
21. 菟丝子	(45)
22. 黄精	(47)
23. 莲藕	(51)
24. 续断	(55)
25. 附子	(56)
26. 五味子	(59)
27. 芡实	(61)
28. 栗子	(62)
29. 石菖蒲	(64)
30. 女贞子	(68)
31. 松花粉	(70)

二、补血药 (76)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 阿胶 (76) | 5. 芍药 (88) |
| 2. 地黄 (79) | 6. 桑树 (91) |
| 3. 龙眼 (83) | 7. 何首乌 (94) |
| 4. 当归 (85) | 8. 荔枝 (97) |

三、理气止痛药 (100)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 佛手 (100) | 5. 枳实(枳壳) (109) |
| 2. 玫瑰 (102) | 6. 沉香 (111) |
| 3. 香附 (106) | 7. 橘 (114) |
| 4. 薤白 (108) | |

四、温里助阳药 (118)

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. 仙茅 (118) | 7. 硫黄 (130) |
| 2. 骨碎补 (120) | 8. 萆薢 (132) |
| 3. 丁香 (121) | 9. 艾 (134) |
| 4. 吴茱萸 (124) | 10. 花椒 (137) |
| 5. 蛇床子 (127) | 11. 沙苑子(蒺藜) (139) |
| 6. 胡椒 (129) | |

五、祛痰止咳药 (142)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. 百合 (142) | 6. 白附子 (155) |
| 2. 款冬花 (145) | 7. 半夏 (156) |
| 3. 银杏 (147) | 8. 瓜蒌 (158) |
| 4. 杏仁 (149) | 9. 藜芦 (160) |
| 5. 猪牙皂 (153) | 10. 天冬、麦冬 (162) |

六、祛风除湿药 (165)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. 苍术、白术 (165) | 5. 威灵仙 (176) |
| 2. 土茯苓 (168) | 6. 车前草 (178) |
| 3. 千年健 (170) | 7. 蟋蟀 (181) |
| 4. 蛇 (171) | 8. 五加皮 (183) |



9. 薏苡仁	(185)	15. 乌头	(199)
10. 茯苓	(187)	16. 赤小豆	(201)
11. 豆蔻	(191)	17. 徐长卿	(203)
12. 厚朴	(193)	18. 茵陈	(204)
13. 淡竹叶	(195)	19. 鸡血藤	(206)
14. 木瓜	(196)		
七、清热消炎药	(209)		
1. 芦荟	(209)	12. 夏枯草	(234)
2. 栀子	(211)	13. 青蒿	(236)
3. 金银花	(214)	14. 珍珠	(238)
4. 蒲公英	(217)	15. 鱼腥草	(240)
5. 金钱草	(219)	16. 石膏	(243)
6. 黄芩	(222)	17. 犀角	(244)
7. 大黄	(224)	18. 决明子(草决明) ...	(245)
8. 马齿苋	(226)	19. 青黛	(247)
9. 蚯蚓	(229)	20. 马勃	(249)
10. 牛黄	(231)	21. 黄连	(250)
11. 猴枣	(233)	22. 冰片	(253)
八、活血化瘀药	(255)		
1. 刘寄奴	(255)	7. 王不留行	(267)
2. 月季	(256)	8. 川芎	(269)
3. 益母草	(258)	9. 穿山甲	(270)
4. 凌霄花	(261)	10. 麝香	(272)
5. 红花	(263)	11. 苏合香	(275)
6. 水蛭	(266)		
九、平肝息风止痛药	(277)		
1. 全蝎	(277)	3. 天麻	(281)
2. 蜈蚣	(279)	4. 钩藤	(283)

十、镇静安神药 (285)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 合欢花 (285) | 5. 龙骨 (293) |
| 2. 牡蛎 (287) | 6. 朱砂 (294) |
| 3. 琥珀 (289) | 7. 酸枣仁 (295) |
| 4. 远志 (291) | |

十一、收敛固涩药 (297)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 乌梅 (297) | 3. 五味子 (301) |
| 2. 石榴 (299) | 4. 禹余粮 (304) |

十二、驱虫泻下药 (306)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 槟榔 (306) | 3. 使君子 (312) |
| 2. 牵牛子 (309) | |

十三、止血凉血药 (315)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 槐 (315) | 4. 白及 (322) |
| 2. 牡丹 (318) | 5. 三七 (324) |
| 3. 蒲黄 (321) | |

十四、解表药 (327)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. 菊花 (327) | 4. 桂枝 (338) |
| 附 1: 野菊花 (332) | 5. 辛夷 (340) |
| 附 2: 万寿菊 (333) | 6. 麻黄 (341) |
| 2. 牛蒡子 (334) | 7. 生姜 (343) |
| 3. 蝉蜕 (335) | 8. 独活 (346) |

十五、健胃消食药 (348)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 梅 (348) | 3. 山楂 (354) |
| 2. 莱菔子 (351) | |

附录 A 能做药膳的中药 (357)

附录 B 不宜制作药膳的中药 (359)

附录 C 常用美容中药 (360)

一、滋补抗衰药

1. 山药

长寿因子誉山药，脾肾双补起沉痾。

药食配伍风味奇，烹饪巧妙寿夭多。

【形态采制】

山药为薯蓣科植物薯蓣的根茎，多年生缠绕藤本，具圆柱形肉质块茎。叶片形状多变化，通常三角形卵形或耳状三裂。叶腋间常生有珠芽，可用以繁殖，亦可用于食用。夏季开花，花单性，乳白色，花序穗状，下垂。原产我国，各地栽培。河南泌阳县（旧属怀庆府）产的称为“怀山药”，多用块茎或珠芽繁殖。块茎供食用，亦可入药。

【药名演变】

薯蓣又作薯蕷，是山药之古名。公元前 11 世纪的周朝就有人种植。《神农本草经》列为上品。《山海经》称作“诸与”。后称“薯蕷”、“山芋”。隋唐时《吴普本草》称“玉延”、“修脆”、“佛掌薯”。据资料介绍，唐代时，为避唐代宗李豫之讳而改为“薯药”；宋代时，为避宋英宗赵曙之讳又改为“山药”，一直沿用至今。

【传说故事】



山 药

传说：战国时有两国交兵，一方被困山谷，数年后，被困的一方兵强马壮，神奇杀出。事后方知，山谷有大量的薯蕷生长，其块根养人，藤茎可以养马，使人们认识到了山药可食。

《湘中记》载：东晋永和初年，有一个采药人来到衡山，迷路粮尽，坐在悬崖下休息。忽看到有一老翁，面色年轻，正对着石壁看书。采药人以饥饿告之，老翁给他食物吃（食物即为薯蕷），并指点他出山之路。采药人走了六天才回到家，而仍不知饥，由此方知薯蕷功效神奇。

《红楼梦》第十一回：秦氏患病到了二十日以后，一日比一日懒，又懒吃东西，月经两个月没来。经大夫诊断不是怀孕。后来，凤姐又去探望她，秦氏道：“婶子回老太太、太太放心吧。昨天太太赏的那枣泥馅的山药糕，我吃了两块，倒像克化得动似的。”凤姐儿道：“明日再给你送来。”（山药在《红楼梦》见于多处。第十回张太医给秦可卿开的益气养荣补脾和肝汤，第二十九回说的左归丸、右归丸、麦味地黄丸等皆有山药。《神农本草经》记山药“补虚，除寒湿、邪气，补中益气力，长肌肉。久服耳目聪明”。李时珍认为山药益肾气、健脾胃、止泻痢、化痰涎、润皮毛。山药糕主要原料是大枣和山药，能健脾和胃、生津养血固肾，所以秦氏道“老太太赏的山药糕点好象克化得动似的”。）

宋陆游诗曰：久缘多病疏云液，近为长斋煮玉延。

【保健功能】

山药性平，味甘，入肺、脾、肾经，健脾补肺，固肾益精，主治脾虚泄泻、消渴、遗精、带下等症，平常人均用它进行养生保健。

山药在养生中既能补气，又能养阴，不滞不腻，是补中气之上品。益脾肾，理虚癆，固肾强精，小儿脾虚者用之尤佳。补益中应用剂量宜大。

山药根似芋，味似薯，含有淀粉酶、蛋白质、脂肪糖类、胆碱、维生素和矿物质，可预防胶原病的发生，保持消化道、呼吸道的润滑，故医学工作者誉它为长寿因子。处方中常称根山药或怀山药，它是四大怀药（地黄、牛膝、菊花、山药）之一。

山药配党参、白术、茯苓或配白术、龙眼肉，用于补脾止泻；配人参、山茱萸、五味子适量，浸酒随量饮，可补益体虚老者；配人参、白术、当归、芍药、地黄、阿胶，可补肺止咳；配远志、芡实或党参、苍术，用于补肾固精；配黄芪、生地黄、天花粉，用于补气养阴止渴。

【便方推荐】

（1）山药、党参、白术各 15 克。煎服，疗食少无力。

(2)山药 180 克。煮汁徐徐饮之，连服 3 日，急治产妇大喘、大汗身热、脉弱，数十日即痊愈。

(3)山药 60 克，杜仲、菟丝子各 90 克，五味子 180 克，肉苁蓉 120 克，茯神、巴戟天、怀牛膝、山茱萸、干地黄、泽泻、赤石脂各 30 克。共为末为丸，梧桐子大。每日 2 次，每服 30 丸，温开水送服。用于脾肾两亏。

(4)山药 50 克，龙眼肉 15 克，大米 50 克。煮粥调白糖，每日服 1~2 次。用于肺虚咳嗽、带下遗精。

(5)用山药煮粥简便实用，治病健身，常有山药半夏粥、山药粥、山药鸡子黄粥、三宝粥、山药车前草粥等。除粥外还可制作山药卷、枣泥山药排、八宝山药泥、金钱山药夹等。如明代《宋氏养生部》记：山药糕，是山药蒸熟去皮，切片，暴燥，磨细，计六升，白糯米新起泔、捣粉，计四升，白砂糖二斤，蜜水溲之，复碓，筛甑中，随盖之，蒸粉熟为度。

【保健提示】

(1)用量：常用量 10~30 克，大剂量 60~250 克，研末吞服量 6~10 克。

(2)特别指出：山药要煮，绝不能炒用。若久服发闷，可用中药百部一片解之；山药能助湿，故湿盛或有积滞者忌之。

2. 大枣

荆棘赤心百益红，山东茌县史作贡。

维生素九是美誉，大枣汤将燥脏冲。

略亚葛蒲通九窍，可和百药甘草同。

保健药膳是良方，粥饼久食乐融融。

【形态采制】

枣树属灌木或小乔木，高达 10 米左右，灰皮褐色，长枝红褐色，呈“之”字曲折，托叶刺，短枝距状，元芽小枝纤细下垂，秋后脱落，3~7 簇生于短枝，叶互生卵形，矩圆卵形或卵状披针形，长 3~8 厘米端尖或钝，基部楔形，心形或近圆形，基生三出脉，侧脉明显，缘锯齿，两面光滑。叶柄长 3~4 毫米，花簇生叶腋，或伞形花序，花 5 数，黄绿色，共盘圆形，微波 10 裂子房一部埋于花盘，柱头二裂。核果熟时黄红、红色，后变椭圆形，长 2~6 厘米，宽 1.8~4.2 厘米。花期 5~6 月。果期 9~10 月。根、皮、果、叶均可入药。树皮、根随时可采；果实 7~8 月晒干；夏采



大 枣

叶晾干。

清代·赵整《讽谏诗》：

北国有枣树，布叶垂重荫。

外虽绕棘刺，内实有赤心。

【药用价值】

我国是世界上最早产枣的国家，在河南新郑裴李岗的新石器遗址、湖北江陵的秦汉墓、甘肃武陵的汉墓都发现保存完好的枣的干果，说明历史上都非常重视枣的作用。古代文献如《夏小正》、《周礼》、《诗经》、《左传》、《孟子》、《韩非子》、《战国策》、《史记》等均有记载。3 000 年前由我国传入西亚，1837 年才由欧洲传到美洲。

《神农本草经》记载，枣主养命以应天，列为“上品”，古称“美枣”。宋代医家寇宗奭称作“御枣”、“扑落酥”。《清异录》记载，益一损者枣，故医曰为“百益红”、“红枣”。山东乐陵的金丝枣，人称“枣王”，聊城、茌平的园铃枣中之“乌枣”为山东名枣，河南“大枣”、山西“晋枣”、浙江“义乌枣”、陕西“无核枣”、安邑“贡枣”（又称“相枣”）、北京“密云小枣”均各具特色。《战国策》记载：“北有枣栗之利，民虽不由田作，枣栗之实，足食于民。”《韩非子》云：“秦饥，应侯谓王曰，五苑之枣栗，请发与之。”我国北方人将枣树称为“粮食树”。《红楼梦》关于枣的描写和重视还有很多，如第三回林黛玉吃的“人参养容丸”、第十九回的腊八粥、第五十二回的建莲红枣儿汤；第五十回的枣儿熬的粳米粥，皆用有大枣，看来曹雪芹对枣也情有独钟。

大枣营养极为丰富，含有人体所必需的维生素和微量元素，特别是维生素 C、维生素 P 的含量较高。每 500 克鲜枣含维生素 C 2730 毫克，比同等重量的桃子、苹果的维生素 C 含量高 100 倍；维生素 P 的含量是百果之冠。国外誉其为“天然维生素丸”，国人称其为“补人丹”。南北朝《名医别录》中指出“此药甘润膏凝，善补阴阳、气血、津液、脉络、筋俞、骨髓，一切虚损，无不宜之。”《神农本草经》、《本草经集注》、《雷公药对》等描述为：“通九窍略亚菖蒲，和百草不让甘草。”医圣张仲景《伤寒论》、《金匱要略》中用枣者 58 方。历代医家多用枣配方治疗各种疑难杂症，包括防治获得性免疫缺陷综合征（艾滋病）。

【传说故事】

宋代有一妇人，时常莫名其妙哭泣不止，祈祷备至，百医无效。后请许叔微用“大枣汤”，药到病除。

陈自明医生遇一病人，经常痛哭流涕，哭后便感到特别舒服，医巫兼治皆



无效。陈用甘草二两、小麦一升、大枣十枚，煮水服十余次而愈。这是《金匱玉函》中一名方，书中有详解。

一人饮食逐减，脾胃湿寒，常泄泻，食物不化。名医张锡纯用生白术、干姜、鸡内金各二两共研细末，与熟枣肉半斤同捣成泥，做成小饼放锅内烙干，空腹时当作糕饼，细嚼慢咽，颇效。

【保健作用】

枣甘、温，归脾、胃经，补益中气，养血安神，保健益寿，缓和药性。

枣与姜并用调和营卫，增食欲，助消化，且利于其他药物的吸收；大枣、甘草、小麦等为伍，养心安神，治疗失眠；大枣一味，粥食，对卒中惊恐、虚悸有镇定作用，大枣配小麦、甘草可治妇女脏躁；树皮消炎片治疗老年慢性气管炎；枣树皮煎水服，治疗胃肠炎、胃痛、下痢（用量 10~25 克，外用止血）；枣树叶甘温有毒，外用治疗小儿疮疔；枣树根甘温，行气活血，调经血（用量 10~15 克）。

保健中用大枣补脾和胃，益气调营，益血止血，养心安神，缓和猛药之峻烈，如与葶苈同用可泻肺而不伤肺，与甘遂、大戟、芫花同用可泻水而不伤正。

【便方推荐】

(1) 大枣 250 克，配白术、干姜、鸡内金各 60 克。捣泥成饼，细嚼慢咽，治单纯性消化不良。

(2) 红枣 10 枚，乌梅肉 9 克，桑叶 12 克，浮小麦 15 克或红枣 20 枚，黑豆 60 克，黄芪 30 克。煎水当茶饮，治疗盗汗、自汗。

(3) 泥鳅 200 克，大枣 10 枚，盐葱少许。炖汤，用于治疗阳痿、宫冷、眩晕、耳鸣。

【保健提示】

(1) 大枣不能与葱同食，否则五脏不和。

(2) 大枣不能与鱼同食，否则腰腹部作痛。

(3) 用量：10~30 克或 3~12 枚。

(4) 助湿生热，令人中满，故湿盛脘腹胀满慎用。

3. 蛤蚧

雄蛤雌蚧形影依，断尾自卫再生奇。

夜间双双同鸣唱，脚趾吸盘走檐壁。

助阳益阴尾为要，丸散炮酒细匹配。

补肺滋肾止喘咳，温壮下元去精虚。